

高等院校“十三五”公共基础课精品教材



“互联网+”立体化教材·新思课堂

与青年大学生 **谈** 健康

——新编大学生健康教育

主编 黄占波 任艳红 王凯红



赠送精品慕课，拓展学习维度
优质二维码资源，有机融入教材
配备星级资料包，支持立体教学



华南理工大学出版社
SOUTH CHINA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

高等院校“十三五”公共基础课精品教材



“互联网+”立体化教材·新思课堂

与青年大学生谈健康

——新编大学生健康教育

主 编 黄占波 任艳红 王凯红

副主编 邓金美 凌 凤

参 编 文 翔 张永华 袁勇我

何高见 余 烨



华南理工大学出版社
SOUTH CHINA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

与青年大学生谈健康：新编大学生健康教育 / 黄占波，任艳红，王凯红主
编. —广州：华南理工大学出版社，2018. 11
ISBN 978-7-5623-5836-7

I. ①与… II. ①黄… ②任… ③王… III. ①大学生-健康教育 IV. ①G647.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 245363 号

与青年大学生谈健康——新编大学生健康教育

黄占波 任艳红 王凯红 主编

出 版 人：卢家明

出版发行：华南理工大学出版社

(广州五山华南理工大学 17 号楼，邮编 510640)

<http://www.scutpress.com.cn> E-mail: scutcl3@scut.edu.cn

营销部电话：020-87113487 87111048 (传真)

策划编辑：毛润政 王 倩 李嘉琳

责任编辑：吴兆强

特邀编辑：杨 帆

印 刷 者：三河市东兴印刷有限公司

开 本：787mm×1092mm 1/16 印张：14 字数：350 千

版 次：2018 年 11 月第 1 版 2018 年 11 月第 1 次印刷

定 价：39.80 元

版权所有 盗版必究 印装差错 负责调换



亲爱的同学们：

健康是人类最为关注的问题，是生命的基础，是事业的前提，是人生最大的财富，是当代大学生成才的重要素质。只有心身健康和谐的人，才有能力参与社会主义经济建设，实现自己美好的理想。健康不仅属于个人，也属于社会。

大学时期是人生的黄金时代，大学生是国家的未来和希望，国家、民族的前途和命运都与大学生的思想道德素质、文化科学素质和心身健康素质息息相关，增进健康是历史赋予大学生的使命。然而，不良的生活方式常常危害着大学生的健康。2017年，我国大学生健康状况调研结果表明，随着我国社会稳定和经济的持续发展，人民生活水平不断提高，我国大学生的身体健康水平有了较大的提高，但与此同时，大学生的健康状况也存在着一些不容忽视的问题，尤其是心理健康方面还不尽如人意，有些问题可谓触目惊心。大学生心理健康问题已成为影响大学生成才的重要因素，这给我们敲响了的警钟，必须采取积极有效的措施，切实提高大学生的健康素质，这是一项重要的战略任务。因此，开展大学生健康教育，增强大学生的自我保健意识和能力，提高大学生的健康素质，具有重要的意义。

本书是根据《“健康中国 2030”规划纲要》编写的，系统地介绍了有关健康教育、生活方式、心理与健康、性与生殖健康、安全应急与避险、常见疾病预防等方面的知识，对大学生增进自我保健意识，获得保健知识和急救操作技能，自觉选择健康的行为和生活方式，提高预防疾病的能力，促进身心健康有很好的指导作用。

编者在本书的编写过程中参考了相关文献资料，广泛吸取了近年来从事大学生健康教育研究的专家、学者的成果，在此一并表示感谢。由于编者水平有限，资料收集也不够全面，书中难免存在许多缺憾和不足，敬请广大专家、读者批评指正。

最后预祝你们以饱满的精神状态和健康的体魄迎接未来生活的每一天！

编者

2018年4月



第一章	健康与健康教育概述	001
第一节	健康概述	001
第二节	大学生健康教育	009
第二章	生活方式与健康	030
第一节	饮食行为与健康	030
第二节	睡眠与健康	039
第三节	运动与健康	044
第四节	环境卫生与健康	050
第五节	不良的生活方式与健康生活方式的养成	056
第三章	心理与健康	065
第一节	心理健康概述	065
第二节	大学生常见的心理问题及异常心理	072
第三节	大学生常见的心理疾病及其防治	075
第四章	性与生殖健康	083
第一节	生殖系统的构造与功能	083
第二节	生殖卫生与保健常识	090
第三节	受孕与避孕	098
第四节	常见性传播疾病及其预防	105
第五节	艾滋病的防治	113
第六节	爱情、婚恋与伦理道德	118
第五章	安全应急与避险	127
第一节	常见意外事故灾害急救	127
第二节	献血与健康	133
第三节	常见急症的处理	137

第四节	动物抓伤、咬伤的应急处置	145
第五节	防范网络安全风险	147
第六节	实验室、实习实训场所的安全与防护	153
第七节	旅行中的健康与安全风险防范	158
第六章	常见疾病预防	162
第一节	传染病概述	162
第二节	常见传染病的防治	167
第三节	慢性非传染性疾病的预防	180
第四节	正确使用抗生素	182
第五节	健康体检	187
第六节	必要的保健与保险服务	188
附录		193
附录一	“健康中国2030”规划纲要	193
附录二	普通高等学校健康教育指导纲要	212
参考文献		217

第一章

健康与健康教育概述

每个人都应十分珍惜自己的身体，并随着社会的发展和物质、精神生活水平的提高而更加关注自己的健康。居里夫人有一句名言：“科学的基础是健康的身体。”可见健康对于我们人类来说是多么重要，但并不是所有人都对“什么是健康”有一个正确的认识。

第一节 健康概述

一、健康的含义

长期以来，人们习惯将健康理解为“没有疾病，不虚弱”。如果将这个概念放到 100 多年前，当时人们一出生就有可能受到鼠疫、天花、伤寒、结核等细菌性、病毒性疾病的威胁，那么疾病与健康的关系的确密不可分。然而，时至今日，健康仅用“没有疾病”来解释，已难尽如人意。它不能解释一个中学生因高考失利、心理失衡而卧轨，更难以解释昨天刚被医生体格检查证实为健康的青年，今天却因投海行为而被医生诊断为有严重心理障碍的事实。其实，除了肉体上的健康外，健康的概念中还包含更深刻的内容。

身体上、心理上和社会适应的完好状态是很高的标准，事实上，这一标准几乎没有人能达到。也就是说，健康是有层次的。如果把健康—死亡视为一条线段，那么越接近健康的一端，健康水平越高；反之，越接近死亡的一端，健康水平越低。通常把处于健康与死亡之间的中间状态称为无病状态，即身体上、心理上没有明显的损害，对社会无明显不适。这种状态即可视为健康状态。健康是每个人追求的目标，每个人都应努力提高自己的健康水平。健康也是一种基本的人权，每个人都有权维护自己的健康，有义务尊重他人的健康，使自己与他人充分地享受维护健康的权利。健康更是重要的生产力，每个人都有责任维护自己的健康，并把它奉献给人类的繁荣与幸福。

世界卫生组织（World Health Organization, WHO）在 1978 年召开的国际初级卫生

保健大会上通过的《阿拉木图宣言》更加明确地提到“健康不仅仅是没有病和痛苦，它还包括在身体、心理和社会适应各方面的完好状态”，这就是人们所常说的心身健康。因此，健康的内涵大大超出了无病的范畴，这无疑是一个极大的进步。但是，WHO并不满足于这个定义，1989年，其又进一步深化了健康的概念，提出健康应包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。

现代的健康概念中，心理性健康和社会性健康是对健康内涵的有力补充和发展。它摆脱了千百年来人们对健康的片面性认识，使人的自然属性和社会属性得到了统一；它既重视健康对人的价值，又强调人对健康的作用，并将两者有机地结合起来。这种认识带来的效应是：使被动治疗疾病转变为积极预防疾病；预测疾病从单纯的生理标准扩展到了心理、社会标准；健康评价从个体诊断延伸到了群体乃至整个社会。

二、健康的标准

以往人们普遍认为“健康就是没有病的，有病就不是健康”。但随着科学的发展和时代的变迁，现代健康观告诉我们，健康已不再仅仅是指四肢健全、无病或虚弱，它除身体本身健康外，还需要精神上有一个完好的状态。人的精神、心理状态和行为对自己和他人甚至对社会都有影响，更深层次的健康观还应包括人的心理、行为的正常和社会道德规范，以及环境因素的完美。可以说，健康的含义是多元的、相当广泛的。

（一）健康水平的评价标准

健康水平评价标准是科学评价健康发展水平的基础，可以为居民健康提供引导，促进人民群众的健康需要。

（1）一个国家或某一地区的群体健康水平的评价标准主要是看四项指标，即平均寿命、患病率、就诊率及死亡率等综合情况。

（2）个体健康的评价标准主要是看个人各主要系统、器官功能是否正常、有无疾病、体质状况和体力水平如何，等等。

美国加利福尼亚大学（简称加州大学）公共健康系莱斯特·布莱斯诺博士对约7 000名11~75岁的不同阶层、不同生活方式的男女居民进行了9年的研究，结果证实人们的日常生活方式对身体健康的影响远远超过所有药物的影响。

据此，布莱斯诺博士和他的合作者研究出一套简明的、有助于健康的生活方式，具体如下：每日保持7~8h的睡眠、有规律的早餐，少吃多餐（每日可吃4~6餐），不吸烟，不饮或饮少量低度酒，控制体重（不低于标准体重10%，不高于20%），规律的锻炼（运动量适合本人的身体情况）。此外，每年至少检查一次身体。布莱斯诺博士指出，这种生活方式适用于各年龄段的人，特别适用于身体功能处于下降阶段的人。若能遵循上述7种习惯去生活，那么将会终身受益。一般来说，年龄超过55岁的人如果能按上述的6~7种习惯生活，将比仅仅遵循3种或更少习惯的人长寿7~10年。

（二）中医标准

中国的传统医学提倡“天人合一”的理论，认为“人身小宇宙，宇宙大人身”。一个人的生命、身体、健康和疾病与周围的自然环境有着密切的关联。人体的健康是离不开



图文
黄帝内经

天的，更不能逆天而行，只有符合“天人合一”的规律，才算是真正的健康。

根据《黄帝内经》中“一阴一阳之谓道，偏阴偏阳之谓疾”的太极思维方法，中医将人的生命状态分为未病态和已病态两种。已病态具有明显的痛苦感觉，即“偏阴偏阳”的疾病状态；未病态没有明显的痛苦感觉，即人体阴阳相对平衡的健康状态。另外，即使体内潜伏着某些病因，但如果它未对人体的阴阳造成破坏，仍然属于未病态。

一个人进入中年之后，随着生理功能的衰败，身体开始出现各种疾病，中医将此归结为阴阳失衡。《易传·系辞》中记载：“原始及终，故知死生之说”“阴阳交合，物之始；阴阳分离，物之终。合则生，离则死”。

基于此，中医认为，人体的健康必须符合以下 10 个标准：

1. 双目有神

神藏于心，外候在目。眼睛的好坏不仅能够反映出心脏的功能，还与五脏六腑有着密切的关联。中医认为：“五脏六腑之精气皆上注于目。”眼睛是脏腑精气的会聚之所在。因此，眼睛的健康也反映出脏腑功能的强盛。

2. 脸色红润

脏腑功能良好则脸色红润，气血虚亏则面容没有光泽，脸色就是人体五脏气血的外在反映。

3. 声音洪亮

人的声音是从肺里发出来的，声音的高低自然决定于肺功能的好坏。

4. 呼吸匀畅

“呼出心与肺，吸入肝与肾。”人的呼吸与五脏的关系非常密切，呼吸要不急不缓、从容不迫，才能证明脏腑功能的良好。

5. 牙齿坚固

中医认为：“齿为骨之余”“肾主骨”。牙齿的好坏反映着肾气和肾精的充足与否。

6. 头发润泽

中医认为：“发为血之余”“肾者，其华在发”。头发的状况是肝脏藏血功能和肾精盛衰的外在反映。

7. 腰腿灵活

腰为肾之府，肾虚则腰惫矣。灵活的腰腿和从容的步伐是筋肉经络和四肢关节强健的标志。

8. 体形适宜

中医认为，胖人多气虚，多痰湿；瘦人多阴虚，多火旺。过瘦或者过胖都是病态的反映，很容易患上糖尿病、咳嗽、中风和痰火等病症。

9. 记忆力好

脑为元神之府，为髓之海，人的记忆全部依赖于大脑的功能，髓海的充盈是维持精力充沛、记忆力强、理解力好的物质基础，也是肾精和肾气强盛的表现。

10. 情绪稳定

中医认为：情绪过于激烈是致病的重要原因。大脑皮质与人体的健康有着密切关系，人的精神恬静，自然内外协调，能抑制心理疾病的发生。

（三）世界标准

世界卫生组织制定了以下 10 条健康标准：

- (1) 精力充沛：能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张和疲劳。
- (2) 处事乐观：态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔，工作有效率。
- (3) 善于休息：睡眠良好。
- (4) 应变能力强：能适应环境的各种变化。
- (5) 具有抗病能力：能够抵抗一般性感冒和传染病。
- (6) 体重得当：身材均匀，站立时头、肩、臂位置协调。
- (7) 眼睛明亮：反应敏锐，眼睑不发炎。
- (8) 牙齿清洁：无空洞，无龋齿，无痛感；牙龈颜色正常，不出血。
- (9) 头发有光泽：无头屑。
- (10) 肌肉：皮肤富有弹性，走路轻松有力。

然而，健康标准对不同年龄、不同性别的人则有不同的要求。根据世界卫生组织的年龄分期，44 岁以前的人被列为青年；45～59 岁的人被列为中年；60～74 岁的人为较老年（渐近老年）；75～89 岁的人为老年；90 岁以上的人为长寿者。

（四）老年人的健康标准

- (1) 吃得合理：少吃多餐，吃营养均衡的低脂肪食物。
- (2) 喝得适当：多喝水，少喝啤酒、果酒和白酒。
- (3) 戒烟：戒烟不分迟早。吸烟可增加患心脏病或癌症的概率而缩短寿命。
- (4) 散步：散步是能保持机敏灵活和健康最好的办法，新鲜空气比补药更好。
- (5) 多寻求乐趣：与家人、朋友、邻居保持联系。要活到老、学到老。
- (6) 积极自信：爽朗乐观使人更容易接近你。
- (7) 时时当心：应头脑清醒，视力清晰。
- (8) 性生活：性生活没有年龄限制。

(9) 运动对人有好处：不是很剧烈的运动对人的健康是有益的，而且还可接触其他人，游泳和适应性锻炼特别值得推荐。

（五）健康要点

- (1) 吃得正确：在青春期保持饮食平衡和有规律，有助于使人现在健美将来健康。
- (2) 喝得正确：干净的水和果汁是有益于健康的，不宜饮酒，喝醉更是不明智的行为。
- (3) 禁止吸烟：如果想健美而有吸引力，不要吸烟。
- (4) 适当放松：运动、艺术、阅读可帮助你成为兴趣广泛的人。
- (5) 积极自信：要积极自信和富有创造性，要珍惜青春。
- (6) 知道节制：遇事能三思而后行，大多数的错误是可以避免的。

- (7) 负责的性行为：了解自己的性行为并对此负责。
- (8) 运动有好处：运动可以使你健美和感觉良好，可以帮助你赢得健康。
- (9) 散步：散步是一种轻缓的运动，而且散步能使你感到舒适。
- (10) 拒绝吸毒：吸毒是一条死胡同，要坚决自信地说“不”。

总之，健康是人类宝贵的社会财富，是人类生存发展的基本要素。健康水平反映生命运动水平，生命运动的协调、旺盛和长寿就表现为健康的良好状态。世界卫生组织提供的资料表明，在人们的寿命延长，而全球死亡率降低到15%以下的同时，与生活方式有关的疾病就出现了。不良生活方式导致的疾病已成为影响世界人民健康的大敌，饮食和运动是促进人们健康的主要因素。“生活方式疾病”的发生与人类文明进步密切相关，故也称“文明病”，其中的关键是社会因素，特别是不科学、不健康的生活方式和生态环境。这些因素主要包括不平衡的膳食、不懂营养卫生、酗酒、吸烟、好逸恶劳、缺乏运动等。

三、现代健康观的内涵

躯体的、心理的和社会性的健康组合成了现代健康观，它们对于每个个体来说都是不可或缺的。但为了了解健康观的内涵，有必要对这三个方面做简要的剖析。

（一）躯体健康

从一般意义上理解，躯体健康就是要有一个发育正常而又强健的体魄，没有疾病且不虚弱。

关于躯体健康，有一个常识性问题需要纠正，即在公众的心目中躯体健康与不健康之间的分水线是生病。实际上并非如此，假如在完美健康与死亡之间画一条连线，完美健康与死亡处于连线的两端，其中大部分人则处在两者的过渡部分。最近一项近万人参加的抽样调查就充分证明了这一点。其结果是：5%～15%的人群身心处于健康状态；50%～60%的人群处于轻度失调和慢性病潜伏期，即次健康状态或称第三状态；15%的人群被认为是病了的。因此，仅以“生病”来判断一个个体是否健康是极其片面的。

（二）心理健康

到目前为止，心理健康还没有一个世界公认的标准。心理健康的基本特征归纳起来有以下3点：

- (1) 心理应与环境保持同一性，即心理活动和行为应在形式上与客观生活环境保持一致。
- (2) 保持相对稳定而又区别于他人的独特人格。
- (3) 内在的心理活动应与外在的行为表现保持完整统一。

作为生活在各种社会条件下的人，在其漫长的生活经历中，可能会遭遇各种不利的影响，如失恋、失业、战争、居住拥挤、孤独、环境污染等，造成暂时的甚至永久的心理创伤。例如，1995年上海市意外死亡的24名大学生中，一半以上是严重的心理障碍和精神病患者。许多研究表明，长期存在不良的心理情绪是很多疾病的致病因素，如原发

性高血压病、冠心病、癌症等。可见,心理与身体健康是难以分割而又相互依存的。躯体的疾病可扰乱心理的平衡,而心理的创伤也影响着身体的健康。因此,健康不能没有心理健康的参与,维护和促进健康在某种意义上讲更需要维护和促进心理健康。

(三) 社会性健康

社会性健康是健康组合中最活跃、涉及范围最广泛和最不确定的部分。最活跃是因为社会的每一次发展和变革都会为社会性健康注入新的内容;涉及范围最广泛是因为社会性健康不仅涉及每个个体,还涉及一个群体乃至整个社会的健康评价,并受到社会环境的影响;最不确定是因为每一个特定条件下的社会都有不同的政治、经济、文化、道德观,在全球范围内难以形成一个公认、统一的评价标准。

社会性健康由社会适应良好和道德健康两部分组成。社会适应良好是指个体应对所处的社会环境有一个正确的认识,使自我与社会环境之间保持良好的协调和均衡关系。处理好人与人之间的关系、人与环境的关系是社会适应良好的主要表现。扮演好各种社会角色,如同窗、朋友、邻居、公民、恋人、配偶、子女或父母等,并承担起相应的责任,是处理好人际关系的基础。道德健康是指人与人交往过程中应遵循的健康行为准则,它着重于健康的维护和促进。个体的道德健康不仅要求个体对自己的健康维护、促进负责,如建立良好的生活方式、保持良好的心境等,而且还要求个体对他人的健康负有责任,将维护和促进整个人群的健康行为转化为自觉的行为。例如,为拯救他人的生命,自觉履行公民献血义务;为维护他人的健康,不在公共场合吸烟、吐痰;等等。保障社会的存在和发展,而又能满足每个人的需要,是衡量行为是否道德的最基本原则。一个道德健康者起码应在不伤害社会 and 他人利益的前提下,满足自己的需要和发展自己的个性。

将社会性健康纳入健康的概念已有很长的时间,但从来没有像今天这样受到全世界的广泛重视。这是因为人类已认识到维护和促进健康、积极推动社会性健康与建设一个健康的社会体系相关。有鉴于此,1997年第四届国际健康促进大会上发表的《雅加达宣言——21世纪健康促进》中明确指出:健康的先决条件为和平、住房、教育、社会安定、社会关系、食品、收入、妇女权利、稳定的生态体系、持续的资源利用、社会公正、尊重人权和平等,而贫困是对健康的最大威胁。

四、影响健康的因素

(一) 遗传因素

遗传对个体生长发育和健康状况起着重要的作用。个体受到父母的种族及其遗传基因,包括某些遗传性疾病的影响,会显现体型和体质等基本特征,如眼球、皮肤和头发的颜色,性格和气质等方面的不同。子女往往与其父母相似,尤其是同卵孪生间的差异更小,但相似的程度因遗传属于优生或劣生而异,而潜在特征能否获得充分的发挥却取决于后天的环境条件。遗传也可以变异,即通过外界环境条件的改善,促使机体朝着良好的方向发展,经过一定代传,后天获得的优良体质和体格遗传给下一代。当环境受到



图文
同卵双胞胎

严重污染,也可以引起遗传基因的突变,导致各种遗传病的发生率升高。至于人类心理方面的遗传特征,智力是一个明显的例子,生父母虽与其子女分离生活,但子女的智商与生父母的智商密切相关。在良好环境下成长的子女的身高与其生父母平均身高之间也密切相关,可以根据子女当时的年龄、身高、骨龄和父母身高等进行预测。但即使是同卵孪生,若分别生活和成长在两个截然不同的环境里,由于生活物质条件和接触到的社会刺激的悬殊,其发育程度和健康水平及心理素质会有明显的差异。由此可见,遗传是一个决定性的因素,但遗传潜力的发展程度则取决于环境条件。

(二) 内分泌

内分泌对身体的作用是不可缺少的,如维持机体内环境的恒定,调节体内的物质代谢,调节生长发育的顺序和快慢、成熟的早晚,调节衰老的过程,调节神经系统(包括自主神经系统)的机能等。然而,内分泌腺体的活动又受神经系统的调节,在体内形成一个完整的神经——体液调节系统,直接或间接地影响个体的生长发育、成熟和健康。青春发育期一开始,下丘脑即受到神经系统的调节,产生各种促激素释放因子,垂体前叶和甲状腺的活动也显著增强。脑垂体(也称垂体)前叶分泌的生长素通过肝脏产生生长素介质,作用于全身的软骨,使硫酸和软骨中的蛋白多糖结合,促进骨骼细胞增大、增多,加速骨骼纵向增长,使身高、体重的增长加快。垂体前叶与甲状腺共同协作,加强机体的新陈代谢过程,同时刺激性腺的生长发育,使人出现第二性征。但性激素的增高又可对垂体前叶起反馈作用,使身高和体重的增长速度变慢,最后停止增长。

内分泌系统的活动与整个机体各系统的活动相互联系,同时又受外界环境因素的影响。如山区居民在膳食缺碘时,甲状腺机能减退,儿童易发生呆小症,而成人则易引起黏液性水肿;而当甲状腺机能亢进时,便会出现代谢亢进的症状。

机体应激性的行为是机体处于危急或紧张(包括恐惧、焦虑、噪声和拥挤的环境)的情况下,能够动员机体进行一系列变化的反应。机体接受刺激后,经过大脑皮层引起丘脑下部促皮质素释放因子的释放,继而作用于垂体,释放促肾上腺激素,再作用于肾上腺皮质,引起应激和行为反应,这样的过程构成了垂体—肾上腺皮质系统,这是一个内在的防御反应系统,是关于激素机能的非常重要的新发现。该系统紊乱还可以引发关节炎、高血压和肾脏疾病等。激素在免疫反应、肿瘤的发生及生育的控制方面都有一定的作用。神经—体液调节系统功能正常,才能保持体内各种活动的相对恒定,提高机体对体内外环境的适应性,维护和促进身体的健康。

(三) 营养

营养是保证身体健康和发育的重要物质基础。身体需要各种必要的营养素,包括足够的热量、优质蛋白质、各种维生素、矿物质和微量元素;且在代谢过程中应保持同化过程超过异化过程,以保证有充分的营养促进发育。营养对大脑和智力的发育起着重要作用。

（四）生活制度

合理的生活制度是指有益于健康的、有节奏而又有规律的生活日程。除了学习外，要有足够的户外活动、定时的进餐和充分的睡眠，使身体各部分的活动和休息得到适当调节，使能量得到补充，精力得到恢复，从而维护正常的能量代谢。保证各器官系统的正常机能，保证精力充沛，有利于学习，并促进身心健康的发展。合理的生活制度是生活日程安排上不可缺少的组成部分，是一种积极而有效的措施。

（五）疾病

要适当地安排体育锻炼，参加文娱活动，让课余时间活动多样化，这样能够提高体质、保持精神愉快。任何疾病都对健康和发育有着不同程度的损害。疾病、机体免疫力和营养之间有着相互制约的关系。例如，各种传染病和慢性疾病会消耗机体营养素，导致免疫功能下降，干扰一些器官或系统的正常功能，对身体的发育和健康的影响很显著。

（六）生活环境因素

这里所指的生活环境因素包括自然环境因素和社会环境因素。人类能够生存和发展既依赖于这些因素，又要受这些因素综合作用的影响。因此，各种心理和生理现象都必须适应各种变化，如果适应不良或适应异常，就会影响健康。

自然环境因素包括空气、阳光、水分、土壤、气候和各种物理、化学、生物学的因素。这些因素是为人类生存和发展提供生命活动的物质基础。例如，儿童常在春季长高加速，秋季增重较快，这说明季节、气候与生长素分泌量或能量代谢有关。当环境受到废气、污水、噪声、粉尘、烟雾等污染时，机体内外环境正常的平衡遭到破坏，这将直接或间接地影响身体的发育和健康。这些污染甚至埋下了贻害子孙后代的祸根。例如，长期在生活中接触低浓度的铅，可以引起轻度器质性脑功能异常，使人的情绪和行为发生障碍。生活在人口稠密、交通拥挤或工厂与居民住宅混杂在一起的地方，环境噪声增大，这不仅损害听力，严重影响学习与工作效率，还可以引起各功能系统的紊乱。近年来有不少文献指出，噪声与高血压、心血管疾病，以及由于长期精神紧张而导致的神经功能障碍均有密切关系。众所周知，由于粉尘、烟雾长年累月遮盖阳光，佝偻病发病率升高了，影响了儿童的健康和发育。重金属（如有机汞）污染中毒，可导致胎儿畸形，或使出生后的儿童智力低下。这些事实充分说明了自然环境因素对人类健康的影响。

各种积极的社会因素能促使人们开朗、乐观、奋发向上、富于进取。如果一个人从小就缺乏社会的关怀，或生活在孤寂、贫困、缺乏必要的卫生设施、缺乏预防接种和卫生知识的环境中，心身发育必然受到限制，即使具有发展潜质也无法展现。例如，社会动乱频繁、环境突变、灾祸不断、人际关系恶化，就很容易使人受到精神创伤或形成怪癖恶习，好惹是非，尝试犯罪，厌世自毁。这不仅会导致个性性格、智力和行为的异常

发展,甚至会成为影响整个人群的社会问题。由此可见,社会因素对一个人身心发育的影响十分巨大。

第二节 大学生健康教育

一、健康教育概述

健康教育是一个独立的医疗卫生工作领域,广泛应用于防、治、保、康各领域的一种工作方法,是在过去的“卫生宣教”基础上发展起来的,卫生宣教是健康教育的主要手段。

(一) 健康教育的含义

健康教育(health education)是通过有计划、有组织、有评价地涉及多层次、多方面对象和内容的系统活动,促使人群和个体自觉采纳有利于健康的行为和生活方式,避免或减轻影响健康的危险因素,实现预防疾病、治疗康复、提高健康水平和生活质量的目。健康教育的核心是促使个体或群体改善健康相关行为,尤其是群体行为的改变。

健康教育应从小学开始,在不同学段开设不同深度的健康教育课程,让学生成为身体健康、人格健全、心理健康的完整社会人,而且是一个全面发展的劳动者。

(二) 健康教育的目的

学校健康教育是指通过校长、教师、家长和学校所在社区领导的广泛合作,给学生提供完整的积极的经验和知识结构,包括设立健康教育课程,创造安全的学校环境,提供合适的健康服务及开展学校健康教育规划,让家庭和社区更广泛地参与,以促进学生健康。健康是影响儿童青少年学习能力的一个主要因素,政府有责任提供最好的学习条件。这个目标可通过开展学校健康教育实现,能把所有促进儿童青少年健康的因素进行有机的组织和联系。

通过健康教育与健康促进活动的过程,达到改善、维护、促进个体与社会的健康状况和文明建设程度;增进人们的健康,使个人和群体为实现健康目标而努力;提高或维护健康,增强自我保健能力;预防非正常死亡、疾病和残疾的发生。健康教育的主要任务是:促使行政领导和决策层制定支持和促进健康的各项政策;通过各种途径不断将最新的知识传播给广大群众,帮助他们更好地维护健康,养成良好的习惯;与相关部门协作,共同创造安全、舒适、愉快的生活与工作环境;动员和组织学生,积极参与校园健康活动,分析和解决危害健康的问题,促进各部门合作;推进校园卫生服务中健康教育的主体作用;改变重治疗轻预防的观念,将健康教育作为一种联系百姓生活、服务百姓健康的服务理念,促进社区卫生事业发展。

1. 健康教育是解决疾病预防与控制措施中最力便捷和重要的手段之一

目前,疾病死亡谱已发生变化,已从传染性疾病向非传染性疾病转变。一些慢性疾病多与不良生活方式、不良行为、职业和环境因素有关。健康教育能有效地预防心脑血管疾病的产生和发展。近20年来,发达国家冠心病下降1/3,脑血管病下降1/2,吸烟率每年下降1.1个百分点。现已证明,健康教育发挥了重要作用。

2. 健康教育是联系各政府部门合作的桥梁

政府已注意到许多方面的工作是需多部门合作的,特别是大卫生问题不是卫生部门一家能够独撑门面的。“全国亿万农民健康促进行动”“艾滋病防治”等活动将政府各部门通过健康教育工作联系到了一起。

3. 健康教育是一项投入少、产出多、效益大的保健措施

健康教育的最终目的是消除或减轻影响健康的危险因素,使人们自愿采纳有利于健康的行为和生活方式。美国每年用于提高临床医疗技术的投资数以千亿计,却难以使全国人口预期寿命增加一年。健康教育可有效地缓解看病难的问题。采取科学的生活方式和行为,可有效预防慢性病和肿瘤的发生。每投入1元钱用于预防,可节约医疗费用99元。

4. 健康教育是卫生创建工作的基础

提高领导认识,转变观念,加强政策和法规建设,政府主导、部门协作、社会参与、舆论导向与支持、争取全社会参与,提高全民大卫生观念和卫生知识水平。通过健康教育,达到改善、维持和促进个体及社会的健康状况。即通过健康教育手段普及医药科学知识,教育和引导群众破除迷信,摒弃陋习,积极参加全民健康活动,促进合理营养,养成良好的卫生习惯和文明的生活方式,培养健康的心理素质,提高健康水平,从而使国家与民族繁荣昌盛,人民生活幸福美满。

(1) 提供卫生信息,协助领导层制定增进健康的策略,动员各有关部门共同协作,开展维护群众健康的活动。

(2) 通过教育,建立和促进个人、社会预防疾病和保持健康的责任感,帮助人们学习健康知识,增进自我保护意识和自我保健能力,养成良好的卫生习惯。

(3) 教育全社会关心健康与疾病,关心环境保护和卫生保健,积极支持和促进环境的改善与治理,维护生态平衡,促进个人、家庭和社会共同承担保健任务。

(4) 动员各有关部门共同为社会创造一个安全、舒适、愉快和良好的生活、劳动、工作环境。

(5) 积极参与社区活动,帮助社区分析存在的健康问题,协助制定规则,并在实施中承担相应的保健任务。

(6) 促进社会主义精神文明建设,提倡文明、科学、健康的生活方式和行为习惯,努力提高生活质量。健康教育是实现初级卫生保健的开路先锋,是落实初级卫生保健的基础工程,是一项投入少、产出高、效益大的卫生保健措施。

(三) 健康教育的内容

《“十三五”全国健康促进与教育工作规划》中指出:

(1) “十二五”时期,我国健康促进与教育事业取得明显成效,健康促进与教育工作

体系初步建立,有利于健康的生产生活环境不断改善,健康素养促进行动、健康中国行等品牌活动影响广泛,2015年全国居民健康素养水平达到10.25%,为维护和保障人民健康奠定了重要基础。同时,健康促进与教育工作仍面临诸多挑战,主要表现在:居民健康素养整体上仍处于较低水平,多部门协作合力应对健康危险因素的局面尚未完全形成,动员全社会参与的深度和广度不够,全国健康促进与教育体系服务能力与群众的健康需求相比仍有差距。

(2)“十三五”时期,健康促进与教育工作面临着新形势、新任务。全国卫生与健康大会确立了新时期卫生与健康工作方针,强调要倡导健康文明的生活方式,建立健全健康教育体系,提升全民健康素养。《“健康中国2030”规划纲要》提出,到2030年,全民健康素养大幅提高,健康生活方式得到全面普及,有利于健康的生产生活环境基本形成。《关于加强健康促进与教育的指导意见》要求推进“把健康融入所有政策”、创造健康支持性环境、培养自主自律的健康行为、营造健康社会氛围、加强健康促进与教育体系建设,提出到2020年全国居民健康素养水平要达到20%。

为实现规划目标,主要应做好以下几个方面的工作:

1. 推动落实“把健康融入所有政策”

进一步加大宣传力度,推动“把健康融入所有政策”落到实处。开展高层倡导,在当地党委政府领导下,建立覆盖各个部门的健康促进工作决策机制和协调机制,统筹领导当地健康促进与教育工作。推动将促进健康的理念融入公共政策制定实施的全过程,积极支持各部门建立和实施健康影响评价评估制度,系统评估各项经济社会发展规划和政策对健康的影响。联合相关部门开展跨部门健康行动,应对和解决威胁当地居民健康的主要问题。

2. 大力创建健康支持性环境

全面推进卫生城市、健康城市、健康促进县(区)、健康社区(村镇)建设,统筹做好各类城乡区域性健康促进的规划、实施及评估等工作,实现区域建设与人的健康协调发展。积极支持并会同相关部门开展健康促进学校、机关、企事业单位、医院和健康社区、健康家庭创建活动。针对不同场所、不同人群的主要健康问题及主要影响因素,研究制定综合防治策略和干预措施,指导相关部门和单位开展健康管理制度建设、健康支持性环境创建、健康服务提供、健康素养提升等工作,创造有利于健康的生活、工作和学习环境。协助制订完善创建标准和工作规范,配合做好效果评价和经验总结推广,推动健康促进场所建设科学规范开展。

3. 不断提高居民健康素养水平

以国家基本公共卫生服务健康教育项目、全民健康素养促进行动、国民营养计划等作为重要抓手,充分整合卫生计生系统健康促进与教育资源,利用好健康中国行、全民健康生活方式、婚育新风进万家、卫生应急“五进”活动等平台,普及健康素养基本知识和技能,促进健康生活方式形成。充分发挥医疗卫生机构和医务人员主力军作用,特别要发挥社区卫生服务机构、乡镇卫生院、计划生育服务机构等基层卫生计生机构主阵地作用,提供覆盖城乡所有居民的健康教育服务,推进基本公共卫生服务健康教育均等化,提升全国居民健康素养水平。